

<0	Ingenting	
0,3		
0,5	Ekstremt svak	Knapt merkbar
0,7		
1	Svært svak	
1,5		
2	Svak	Lett
2,5		
3	Moderat	
4		
5	Sterk	Tung
6		
7	Svært sterkt	
8		
9		
10	Ekstremt sterkt	"Maksimal"
11		
•	Absolutt maksimum	Høyest mulig

Borg CR10 skala
 ©Gunnar Borg, 1982, 1998
 Godkjent oversettelse til norsk av G. Borg april 2003